

ほけんだより 9

藤沢市立天神小学校
保健室
2023.9.

朝夕は少し涼しくなってきましたが、昼間はとても暑く、子どもたちは休み時間や体育のあとは汗をたくさんかいています。これから運動会の練習も本格的になっていきますので、替えの体操服や、水筒、タオルがあると良いと思います。

また、市内多くの学校で発熱による欠席が増加傾向にあり、毎日のように学級閉鎖が行われています。新型コロナウイルスやインフルエンザが流行期に入り、本校でも体調不良による欠席者や保健室来室者が増えてきています。うがい、手洗い、換気等により感染症対策に努めていきたいと思えますので、ご家庭での健康観察と、体調不良が見られる際は欠席させていただきますよう引き続きよろしくお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症罹患後に登校する際は、発症から10日を過ぎるまでは、マスクの着用をお願いいたします。

9月の身体計測がありました

5日～13日に全学年、身体計測を行いました。

4月の身長と比べる2センチほど大きくなっている子が多かったです。

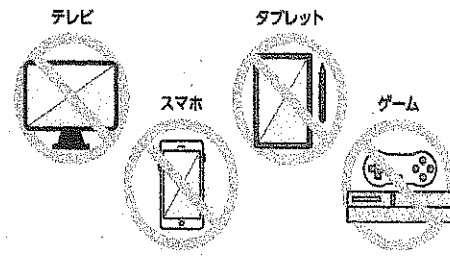
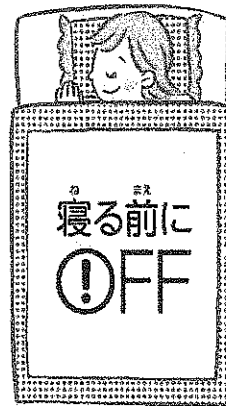
身長が伸びる時期は人それぞれで、年間約5センチずつ伸びていけば順調に成長していると校医さんから聞きました。学校では4月9月1月と計測を行い記録をしていますので、気になる場合はいつでもお問い合わせください。

生活リズムを整えよう

運動会の練習が始まり、体も疲れやすく、体調を崩しやすい時期です。

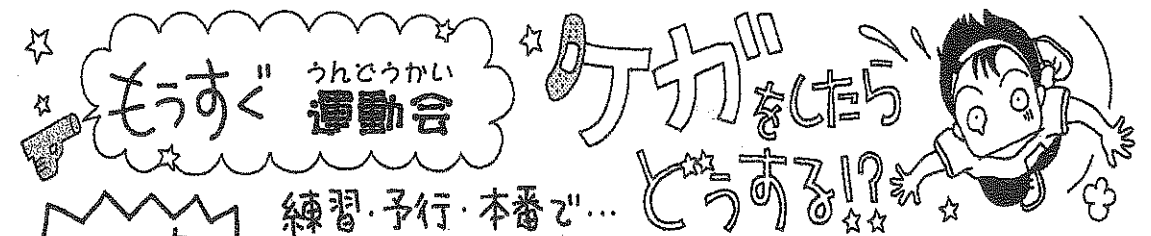
朝ごはんをゆっくり食べて、1日をスタートさせましょう!!

また、寝る時間が足りないと、熱中症になりやすくなったり、運動会の練習にも集中できず、けがをしてしまったりするかもしれません。いつもより早く寝て、体力をしっかり回復させましょう。



メディアの画面から出る光は、睡りの質を悪くします。ぐっすり寝るためにも、寝る1時間前にはしっかり「OFF」!

※日本製紙連合会 HP「こどもの目」より



すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

なんでもだぼく

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く!

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

虫に刺された

すぐに石けん水で洗います!

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!